

## REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEGO BIEGU ULICZNEGO 10 km

### VI DYCHA NAD WISŁĄ

#### *III Biegowe Grand Prix Kociewia 2020*

- *IV Mistrzostwa Polski Urzędników* - *Team Rodzinny*
- *IV Mistrzostwa Polski Kolarzy* - *Team drużyn*
- *V Mistrzostwa Województwa Pomorskiego* - *Debiutanci*
- *Mistrzostwa Miast i Starostw Partnerskich* - *Biegi dla dzieci- śp.Ireny Szewińskiej*
- *Mistrzostwa Tczewa i Powiatu Tczewskiego*
- **POCZTOWY MARSZ NAD WISŁĄ NW – 5 km**

#### **I. Organizatorzy i Partnerzy :**

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej i Turystyki „Kociewiak”, UKS Centrum

Zamek Gniew sp. z o.o ,Amatorska Grupa Rowerowa Tczew, Tczewska Grupa Motocyklowa „TORNADO”,

#### **II. Cele biegu**

- Promocja Województwa Pomorskiego
- Promocja Miast Partnerskich
- Promocja Tczewa i Powiatu Tczewskiego
- Promocja aktywnego stylu życia

#### **III. Termin i miejsce :**

**Tczew ul. Jana z Kolna przy moście Lisewskim**

**29.08.2020 - start godzina 15.00 – Tczew ulice wg mapki podane do 30.06.br.**

#### **IV. Trasa biegu**

10 km start i meta przed mostem Lisewskim./meta może być w innym miejscu decyzja do30.06 br/.

1 pętla biegnąca ulicami miasta z przewagą nawierzchni asfaltowej i częściowo kostki chodnikowej. Trasa będzie oznaczona co 1 km. Na trasie umiejscowione będzie 1 punkt z wodą . Start i meta przed mostem Lisewskim. Mapka biegu zostanie opublikowana po zatwierdzeniu przez odpowiednie służby drogowe.

#### **V. Pomiar czasu i klasyfikacja**

Pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu chipów elektronicznych. Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg. indywidualnych **czasów netto** liczonych od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety.

Klasyfikacje prowadzone będą w następujących kategoriach:

**- Generalna Kobiet i Mężczyzn OPEN**

**- Mężczyźni:**

*M – 16-19*

*M – 20-29*

*M – 30-39*

*M – 40-49*

*M – 50-59*

*M – 60-69*

*M – 70 i starsi*

**Kobiety:**

*K – 18-29*

*K – 30-39*

*K – 40-49*

*K – 50-59*

*K – 60 i starsze*

**„Pocztowy Marsz NW Nad Wisła „- 5000 m**

**KATEGORIE : Mężczyźni i Kobiety: 18-30, 31-45,46-56, 57 i więcej**

**ORAZ :**

- **IV Mistrzostwa Polski Urzędników** z gmin / wszystkich szczebli: pracownicy tylko Urzędów gminy wiejskiej, miejskiej, starostwa powiatowego, Urzędu Wojewódzkiego i Marszałkowskiego, Ministerstwa. Kategoria Kobiet i Mężczyzn oddzielnie.
- **V Mistrzostwa Województwa Pomorskiego** w biegu ulicznym na 10 km
- **IV Mistrzostwa Polski Kolarzy** /zaświadczenie z zakładu pracy związanego z koleją okazane w Biurze zawodów/na 10 km
- **Mistrzostwa Tczewa i Powiatu Tczewskiego** /decyduje zameldowanie/
- **Kategoria Debiutantów** biegu /startujący po raz pierwszy w tej imprezie/Dycha N. Wisła/
- **Kategoria drużyn Miast i miejscowości partnerskich** / 3M + 1 K/ - zgłoszenie przez dane Miasto lub miejscowość.
- **Kategoria Team Rodzinny** - 2 osoby / zgłoszenie w Biurze Zawodów/
- **Team Drużyn** - 5 osób/ 3M + 2K/ - zgłoszenie drużyny w Biurze Zawodów.
- **III „Pocztowy Marsz NW Nad Wisłą”** /strat i meta przy moście Lisewskim/
- **III Biegowe Grand Prix Kociewia 2020/do klasyfikacji cyklu/**

- **BIEG DZIECI PZLA:** dzieci **dwie grupy** : klas I - III SP i dzieci klas IV-V-VI . **START 14.00** przed mostem Lisewskim.
- **W Biegu dzieci - Tylko za zgodą i obecnością rodzica lub opiekuna** - zapisy w Biurze zawodów od godziny 13.00 - 13.45. **Start 14.00.**
- **wyniki biegu na 10 km zaliczane są do III Grand Prix Kociewia 2020**  
<https://www.facebook.com/biegowegpkociewia/>

Będą w konkursie losowane dodatkowo atrakcyjne nagrody min.: Nagroda rzeczowa wartości 1500zł, 1000, 500zł, 4 Talonów po 200zł do Decathlon, Voucher dla 2 osób na pobyt weekend w Zamku Gniewie inne atrakcyjne Vouchery .....nagrody Niespodzianki .

Limit dzieci 80 w dwóch biegach, dla każdego dziecka na mecie dyplom, medal, woda,

#### VI. Nagrody w biegu na 10km i inne świadczenia

**W Mistrzostwach Polski Urzędników i Mistrzostwach Polski Kolarzy za miejsca 1-3 medale , Puchary, nagrody finansowe lub atrakcyjne nagrody rzeczowe.**

*Trzy pierwsze osoby w kategoriach generalnych OPEN kobiet i mężczyzn otrzymają: **puchar i nagrodę pieniężną** w wysokości:*

**Za I miejsce - 500 złotych**

**Za II miejsce - 400 złotych**

**Za III miejsce - 300 złotych**

**W kategoriach wiekowych K i M miejsca I - III puchary .**

**Zawodnicy którzy otrzymają nagrody w klasyfikacji generalnej OPEN, nie będą nagrodzeni w kategoriach wiekowych.**

W pozostałych Biegach za miejsca 1 - 3 Puchary

**Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowy medal odlewany.**

**Najstarszy i Najmłodszy zawodnik otrzyma Puchar .**

**Ponadto każdy uczestnik podczas weryfikacji w biurze zawodów otrzyma pakiet startowy:**

(okolicznościowa koszulka ,pamiątkowy worek, materiały reklamowe, niespodzianka, woda, baton, talon na posiłek)

#### VII. Warunki uczestnictwa

**Organizator ustala limit uczestników na 400 osób /decyduje kolejność zgłoszeń/**

Prawo startu w biegu mają zawodnicy którzy:

- w dniu startu mają **ukończone 18 lat/Kat M 16-19-niepełnoletni za zgodą Opiekuna/**

- dokonają rejestracji online na stronie :elektronicznezapisy

#### **OPŁATA STARTOWA :**

- 30 złotych - pierwsze zgłoszone 50 osób
- 40 złotych - do 14 sierpnia
- 50 złotych - w dniu Imprezy

#### **Marsz NW – opłata 30 zł w Biurze zawodów**

**Osoby które do dnia 20.08.2020 nie dokonają opłaty startowej przez system elektroniczne zapisy mogą wystartować w biegu po dokonaniu opłaty w biurze zawodów w wysokości 50 zł. Rezerwujemy 30 pakietów dla Biegaczy i marsz NW.**

- Osoby powyżej 70 lat zwolnione z opłaty startowej

dane do przelewu: odbiorca <https://elektronicznezapisy.pl/event/3784/strona.html>  
w tytule przelewu należy podać „opłata startowa – imię i nazwisko”

**- Jeśli zawodnik nie może dokonać opłaty startowej przez system elektroniczne zapisy to może dokonać tej opłaty startowej na konto Stowarzyszenia K.F i T „Kocieniak” BS nr 768345 00062 0051 273732 90001 z dopiskiem bieg i imię i nazwisko /wplata do dnia 20.08/**

- przedstawiać zaświadczenie lekarskie stwierdzające zdolność do udziału w biegu lub złożą oświadczenie wyrażające zgodę na udział w biegu na własną odpowiedzialność podpisane własnoręcznie (podstawa prawna: Dz.U.nr 101poz.1095 z dn.12.09.2001)
- dokonają weryfikacji w biurze zawodów **29.08.2020 - 12.00-14.20**

**Biuro zawodów mieścić się będzie w namiocie obok startu /Most Lisewski/**

**Depozyt rzeczy i przebieralnie na starcie i mecie w namiocie**

- Ustala się Limit czasu biegu 1 godzina i 20 minut

#### **VIII. Program Minutowy**

##### **SOBOTA 29.08.2020**

godz. 12.00 – 14.15 - Godziny otwarcia biura zawodów - / NAMIOT obok startu/

godz.14.00 - Bieg dla dzieci kl. 3 i młodsze ok.250 m

godz.14.10 - Bieg dla dzieci kl. IV-IV- dystans ok.400m

**godz. 14.45 - Zbiórka biegaczy na starcie – przed Mostem Lisewskim**

**godz. 15.00 - Start Biegu na 10 km – Most Lisewski**

**godz. 15.05 - Start „Pocztowy Marsz Nad Wisłą” NW**

**godz. 16.40 - DEKORACJE przed mostem Lisewskim i Konkurs z nagrodami**

godz.17.00 – 18:00 - Wydawanie posiłku - Namiot-Biuro Zawodów.

#### **IX. PRZEBIERALNIE I DEPOZYT**

1. Przebiegalnie i depozyt dla Uczestników Imprezy znajdować się będą w oznakowanych miejscach /namioty/
2. Uczestnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w worki na depozyt otrzymane w pakiecie startowym.
3. Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.
4. W przypadku zagubienia numeru startowego, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane za okazaniem dowodu osobistego, po odebraniu wszystkich pozostałych worków na depozyt z rzeczami pozostawionymi przez Uczestników.
5. Zagubienie numeru startowego przez Uczestnika zwalnia Organizatora <sup>[SEP]</sup>od odpowiedzialności za pobrany, oznaczony tym samym numerem worek <sup>[SEP]</sup>na depozyt przez inną osobę.
6. Za rzeczy wartościowe pozostawione w przebiegalni oraz w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

#### **X. Postanowienia uczestnictwa :**

1. W biegu głównym na dystansie 10 km. mogą brać udział osoby, które do dnia biegu ukończyły 18 rok życia , niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości, bez przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rywalizacji podczas biegów długich i dokonały kompletnego zgłoszenia do zawodów.
2. Zawodnicy podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w rywalizacji sportowej – biegach długich. Zaleca się wcześniejsze indywidualne i na koszt własny przeprowadzenie badań lekarskich pod kątem zdolności do udziału w rywalizacji sportowej – biegach długich.
3. Uczestnicy biegu głównego zobowiązani są do przypięcia numeru startowego w widoczny sposób na przedniej części stroju startowego (na wysokości klatki piersiowej). Zabrania się zaginania lub zakrywania części numeru startowego pod groźbą nieklasyfikowania.
4. Ustala się limit czasu na pokonanie trasy biegu i wynosi on 1 godzinę i 20 minut. Jeśli zawodnik nie ukończy biegu w limicie czasu, zobowiązany jest do zejścia z jezdni a po dotarciu do biura zawodów zgłoszenia się do obsługi pomiaru czasu.
5. Aby pomiar czasu był skuteczny należy otrzymany (wypożyczony nieodpłatnie w biurze zawodów) elektroniczny chip umieścić na prawej lub lewej nodze tak aby finalnie znajdował się on max. około 20cm od podeszwy stopy/buta.
6. Nagrody zawodnicy odbierają osobiście w dniu zawodów o wyznaczonej i podanej komunikatem w dniu imprezy godzinie podczas ceremonii dekoracji zwycięzców.
7. Odebranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu zawodów.
8. Wraz z niniejszym Regulaminem obowiązują przepisy PZLA.

#### **XI. Postanowienia końcowe dla biegu głównego i biegów towarzyszących**

1. Biegi odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy biegowej.
3. Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) każdy we własnym zakresie.
4. Uczestnicy zobowiązują się do wykonywania poleceń służb porządkowych.
5. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych w miejscu odbywania się biegu..
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania zdjęć, filmów wykonywanych podczas imprezy do celów organizacyjnych, marketingowych.

7. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności, a także stosowania się do poleceń osób z obsługi technicznej biegu, Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej oraz do przestrzegania zasad ruchu drogowego. .
8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu oraz odwołania biegu z przyczyn nie zależnych od Organizatora.
9. Podczas Dekoracji i odbiorze losowanych nagród trzeba być z numerem startowym
10. Na trasie biegu zabezpieczać będzie uczestników ratownik medyczny/pojedzie na końcu biegu/ oraz 1 ratownik medyczny na mecie.
11. Bieg poprowadzi pilot na motorze

#### **REGULAMIN KLASYFIKACJI DRUŻYNOWEJ:**

1. W klasyfikacji drużynowej w dniu 29.08.2020r. mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby sportowe, firmy, instytucje, oraz grupy zawodników startujące pod wspólną nazwą.
  2. **Drużyna składa się z minimum 5 osób/ 3+2/** Organizator nie określa górnej granicy liczby członków drużyny.
  3. Zawodników będących członkami poszczególnych drużyn obowiązuje regulamin VI Dychy Nad Wisła. Jeden zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę.
  4. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan. Jest on jedyną osobą, która:
    - decyduje o składzie drużyny,
    - występuje w imieniu drużyny,
    - kontaktuje się z organizatorami Biegu.
  5. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę pięciu najlepszych czasów netto osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednego przedstawiciela płci przeciwnej. Wygrywa drużyna, której suma 5 najlepszych czasów jest najmniejsza. W przypadku, gdy bieg ukończy mniej niż 4 zawodników reprezentujących drużynę, nie będzie ona klasyfikowana.
  6. Kapitan potwierdza zgłoszenie drużyny nadsyłając zgłoszenie tylko zawierające dokładną nazwę drużyny (klasyfikowani będą tylko zawodnicy których nazwa w arkuszu rejestracyjnym do III Dycha Nad Wisła jest identyczna jak nazwa drużyny zgłoszona przez kapitana) na adres : w tytule maila wpisując „Bieg drużynowy 2019”.
- Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do 20 sierpnia 2020 roku lub w biurze zawodów.**
7. Klasyfikacja drużynowa jest prowadzona jako klasyfikacja ogólna. Nie prowadzi się podziału na kategorie wiekowe. Organizator zastrzega sobie prawo organizacji wewnętrznych klasyfikacji w ramach klasyfikacji drużynowej.
  8. W razie uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o pozycji w klasyfikacji końcowej decyduje w pierwszej kolejności liczba zawodników, którzy ukończyli bieg (wyższa liczba zawodników - wyższe miejsce), a następnie czasy najlepszych zawodników w drużynie.
  9. **Trzy najlepsze drużyny otrzymają puchary. Przewiduje się też upominki.**
  10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie.

#### **UWAGA**

Zawodnicy i kapitanowie drużyn zwróćcie uwagę na już wpisane przez zarejestrowanych biegaczy nazwy drużyn. Osoby dopiero zapisujące się prosimy o dokładne wprowadzenie poprawnej nazwy drużyny którą chcecie reprezentować. Błędnie podana drużyna będzie skutkować nieklasyfikowaniem zawodnika w klasyfikacji drużynowej. Ta uwaga nie dotyczy klasyfikacji indywidualnej.

**Organizatorzy**